



# ケアネット長野だより

令和4年8月号

(株)ケアネット 長野サービスセンター

〒382-0054 須坂市大字小山字蒔田 2518-1 TEL:026-251-2708 FAX:026-251-2774

第57号



## ケアネット長野からお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用者の面会制限しています。  
施設内に入る業者様・関係者様には  
・手の消毒・検温・マスクの着用  
を お願いしています。ご協力よろしく申し上げます。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.carenet.fujitsu.com>



# 第一デイサービス

## なすせんべい

7月11日(月曜日)

旬の野菜…ナスで煎餅を作りました。  
北信地域の夏のおやつ…「なすせんべい」  
クックパッドでも紹介されていました。



Carenet

Carenet

Carenet

# スイカの日

7月27日(水曜日)

旬の果物…スイカをみんなで頂きました。  
甘いスイカになる条件の一つに寒暖差がある  
ようです。

長野県はスイカの生産量全国第四位です。



## 第1デイ

Carenet

Carenet

Carenet

# とうもろこし

とうもろこし…みんなでお食べしました。  
食べてばかりの第一デイに見えますが、  
アクティビティもちゃんとやっています。  
バターゴルフ、魚釣り、カラオケ、  
ビンゴ大会。

でも、この時期はとうもろこし…





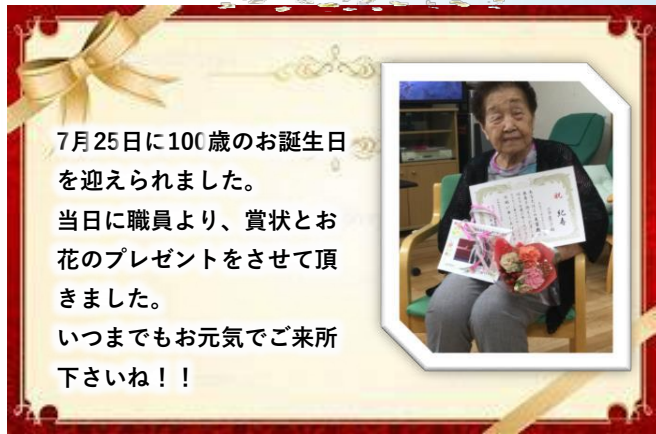
第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

# ケアネットデイサービスセンター長野第2

## 招福便 ~令和4年8月号~

### 100 HAPPY BIRTHDAY



7月25日に100歳のお誕生日を迎えられました。  
 当日に職員より、賞状とお花のプレゼントをさせていただきました。  
 いつまでもお元気でご来所下さいね!!



第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

### おやつと食事



カレーの日は大好評!!

こんなおやつ出しました!

きゅうりの漬物作って頂きました!

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

### 機能訓練の様子



理学療法士がご利用者の状態に合わせた個別の運動プログラムを実施します。また、住環境や福祉用具のご相談や支援もさせて頂き、充実した日常生活を送るお手伝いをいたします。



第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



ショートステイ

ショートステイ

# 8月ショートたより



ショートステイ

ショートステイ



- 夏祭り**
- ・ヨーヨー釣り
  - ・射的
  - ・くじ引き
  - ・かき氷



ショートステイ

ショートステイ

「楽しかった」「面白かった」「子供の頃に戻ったような気分になれ、楽しかった♪」などという声がありました。

ヨーヨー釣りでは、「孫にあげるんだ！」と喜ばれていました。



ショートステイ

ショートステイ

**【お問合せ】**  
 ショートステイ長野  
 TEL: 026-251-2810  
 担当：小池・岡部

SNSぜひご覧下さい

CARENESHOTONAGANO





# グループホーム

## ワクチン接種4回目

世界的に治まりを見せないコロナの感染状況。日々の感染予防に加え、ワクチン接種もプラスして感染対策です。もう4回目ですが、何回まで続くのでしょうか……



## ランチバイキング

デッキでランチの予定でしたが、あまりの暑さで室内でのバイキングになりました。

野菜を沢山使った副菜や、彩の綺麗なミニおにぎりに、手作りのスコッチエッグ等々。

「これを2個と、あとこれー」等と自分の好きな物を選び召し上がっていただきました。



## 七夕様

今年も短冊に、各々の願い事をしただため、玄関外に飾りました。



おやつは、涼しげなゼリーを作りました。天の川に見立てた二層のゼリーです。



## ～高齢者の転倒予防！～

### 高齢者の転倒の原因は？

#### ① 内的な要因

- ・ 病気や疾患など
- ・ 加齢による筋力の低下
- ・ バランス能力の低下
- ・ 視力・聴力の低下
- ・ 薬の副作用による足元のふらつきや眠気、倦怠感、意欲の減退なども転倒の原因となります。



#### ② 外的な要因

- ・ 段差がある場所  
足を踏み外したり躓いたりすることで転倒・転落します。敷居などの小さな段差でも転倒します。
- ・ 片付いていない場所  
床に置いてある物で足が滑って転んだり、電気コードに引っかかったりして転倒に繋がります。
- ・ 暗い場所  
高齢者は視力や視野の低下が見られることがあります。暗い場所では足元が見えづらかったり、物にぶつかったり躓いて転倒するリスクが高くなります。
- ・ 濡れている場所  
屋内ではキッチンやお風呂場などの水場、屋外では雨の日のマンホールやタイルの上がすべりやすくなるため注意が必要です。

### 転倒への対策は？

#### ① 筋力やバランス感覚、身体の柔軟性を養う

転倒を予防するためには筋力、バランス感覚、身体の柔軟性の低下を防ぐことも大切です。ウォーキングや散歩で筋力の維持を図ったり、ストレッチで柔軟性を保つことが転倒予防へつながります。無理をするとかえって転倒に繋がるため、座ってできるような簡単なものから始めてみるのも良いでしょう。

#### ② 転倒しにくい環境を整える

自宅内での転倒は、転倒につながりやすい床を這うコードや絨毯のめくれへの対応、必要に応じての手すりの設置や段差の解消も行うと良いでしょう。屋内外に共通することとしては、お身体の状態に合わせた適切な歩行用具の使用、足にしっかりとフィットした靴を履くことで転倒予防に繋がります。

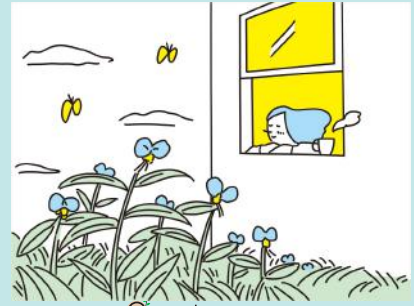
転倒予防運動や適切な住環境についてご不明な点などお気軽にお問合せください😊





# 居宅介護支援事業所便り

8月7日は「立秋」暦の上では秋の始まりですが、今しばらく暑さが続きそうです。



Carenet

◆引き続き熱中症予防と感染症予防を行いますよ！  
○ウィルスに負けないように！  
運動、栄養、口腔ケア、睡眠で免疫力を上げましょう！

○3回目のコロナワクチン接種から5か月経過し『基礎疾患を有する方、60歳以上の方4回目摂取可能』です。通知をご確認ください！



Carenet

◆私たちケアマネージャーも日々の体調管理と感染予防策を講じながら生活しています。

訪問では、手指消毒、マスク着用、短時間、3密回避を意識し、皆様と共にコロナ感染リスクの低減を図りながら生活のお役に立てるよう努力してまいります。

今後ともご協力お願いいたします。



◆介護についてお気軽にご相談ください。  
居宅介護支援事業所ケアネット長野サービスセンター  
須坂 026-251-2708  
北長池026-263-3000

Carenet

Carenet



Carenet

# 長野サービスセンター

7月27日(水曜日) ケアネット長野では、須坂警察署の小林係長に講師をお願いして、交通安全研修会をズームを使って行いました。

交通安全をあらためて考える良い研修会になりました。



Carenet



Carenet

# 創意工夫!!

角を削って少し鋭くしたカトラリー知りあいの手の不自由な障がい者や食事介助のヘルパーさんに好評です。革新的に便利という物ではありませんが、煮物や魚等を切る時、お皿やお碗の最後の1つをすくう時に一般的なカトラリーよりいいようです。

フォークとスプーンが一つになったカトラリーは山岳で荷物を減らす時などに選ばれているもので、今回はそれを削ってみました。

チタン製で硬い金属ですが、時間をかければ加工ができました。片手が不自由な方、手の不自由な方など、少しでも食事が便利になるかもしれません。



上...加工無し  
下...削ったカトラリー



右...加工無し  
左...削ったカトラリー



右...ご飯・スープ等  
左...麺類に便利



# 栄養だより



**夏バテ予防!**



(株) ケアネット  
令和 4年 8月

## 夏バテ予防の食事



バランスの良い  
食事

### ①規則正しい生活、食習慣

早寝、早起き、朝ごはんの習慣  
主食・主菜・副菜のある食事 特に主菜 たんぱく質が大事  
卵、牛乳、ヨーグルト、魚、肉、納豆など

### ②食事は量より質

食欲がないと、ご飯に漬物、そうめんだけと炭水化物だけの食事に  
なりがちですが、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが不足すると  
体調を崩してしまいます。少ない量でも主菜、副菜をそろえましょう。

簡単なおススメ食材：牛乳・乳製品・納豆・豆腐・卵・魚の缶詰・ソーセージ等

食欲が無い時におススメおやつ：プリン・アイスクリーム・ヨーグルト・チーズ等

### ③水分をしっかり摂る

### ④食欲アップ食材

香味野菜 (ねぎ、にんにく、にら、しょうが、しそ等)  
酸味 (酢、レモン、梅漬け等)  
香辛料 (カレー粉、唐辛子、からし、こしょう、わさび等)



マスク着用  
熱中症に注意!



夏におすすめ  
玉子と野菜のそうめん



## 夏野菜

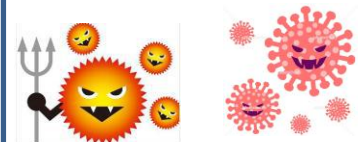
太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は  
ビタミン、ミネラルが豊富。消化吸収を  
助けたり、疲労回復、免疫力アップ効果が  
あります。



## 旬の食材 ゴーヤ

ビタミン、ミネラル  
を豊富に含む。特に  
ビタミンCを多く  
含むので疲労回復  
効果があります。

## コロナ感染予防



## ゴーヤチャンプルー

1人分 310Kcal 塩分 1.7g  
たんぱく質 22.9g 脂質 34.5g  
ビタミンC 76mg

### 材料 2人分

ゴーヤ……1本 (200g)  
木綿豆腐……1/2丁 (200g)  
豚バラ肉……100g  
塩・コショウ……適宜  
油……大さじ1  
しょうゆ……小さじ1  
卵……2ヶ 削りガツオ……小1袋



### 作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、2~3mm厚さに切り、10分程水につけ、水気をきる。豆腐は手で大きめの1口大に切ってキッチンペーパーにのせ水切りする。豚肉は1口大に切り、塩コショウをふる。
2. フライパンに油をしき、豆腐を入れ焼き色をつけて取り出す。
3. フライパンに油をしき、豚肉を入れ、火が通ったら、ゴーヤを加えて炒め、豆腐を戻す。
4. 卵を割りほぐし、回し入れ、少し固まってきたら、大きく混ぜ、調味料を加え味を整える。
5. 器に盛って削りガツオをのせる。

## 健康は毎日の食事から

管理栄養士 但馬 裕子  
Tel 026-251-2810  
tajima.hiroko@f-carenet.com  
食事相談などお気軽に  
連絡ください。